



PDF-RATGEBER | Expertenrat von Dr. Doris Wolf

# Soziale Angst

Soziale Phobie

Hilfe zur Selbsthilfe mit  
Strategien, Tipps und Übungen  
für deinen Alltag

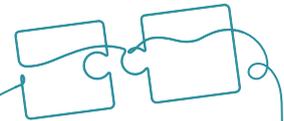


# Selbsthilfe bei sozialer Angst

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Ich freue mich, dass du dich dafür entschieden hast, dich mit Selbsthilfe-Strategien zur sozialen Angst näher zu befassen. Ich nehme an, dass du über die Videos zu diesen Selbsthilfe-Informationen gekommen bist. Wenn nicht, dann hole dies bitte nach, bevor du hier startest. In den Videos findest du einen ersten Überblick über die soziale Angst bzw. soziale Phobie. Du erfährst, wie deine Angst entsteht, wie sie sich äußert, welche Folgen sie haben kann und wie du deine Angst überwinden kannst.

Die hier vorliegenden Selbsthilfe-Informationen beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.



Sie bestehen aus zwei Teilen: **In Teil I** findest du Strategien, die sich speziell auf die soziale Angst beziehen.

**Teil II** enthält Grundlagentexte, allgemeine Informationen darüber, wie Gefühle entstehen, welche Funktion die Angst hat, warum Entspannung wichtig ist und wie du einen Rückfall vermeiden kannst.

Lies dir zunächst beide Teile durch und markiere dir wichtige Stellen. Wenn du dann gezielt an deiner Angst arbeiten möchtest, kannst du dich auf Teil I konzentrieren. Ich wünsche dir viel Erfolg bei der Überwindung deiner Angst!

*Deine Doris Wolf*



## Teil I: Soziale Angst

Bestandsaufnahme .....	3
Konkrete Strategien gegen die Angst .....	5
Grundlegende Einstellungen, die zu sozialer Angst führen .....	15
Wie du dein Verhalten verändern kannst .....	18
Eine kurze Zusammenfassung der Schritte .....	23
Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße .....	25
Ausblick .....	30
Weitere Unterstützung .....	31
Informationen für Angehörige .....	32

## Teil II: Grundlagentexte

Das ABC der Gefühle .....	34
Die zwei Fragen für gesundes Denken .....	42
Mentales Training .....	50
Gewohnheiten verändern .....	59
Die Konfrontationstherapie .....	63
Atmung und Atemtechniken .....	72
Entspannung und Entspannungstechniken .....	81
Der Steckbrief der Angst .....	89

## Anhang

Das ABC der Gefühle .....	116
Die zwei Fragen für gesundes Denken .....	117
Protokoll Verhaltensexperiment .....	118
Gewinn-Verlust-Rechnung .....	119
Konfrontationsübung .....	120
Mein Sorgentagebuch .....	121

### Erklärung der Symbole



Selbsthilfe-  
Strategien



konkrete Anleitungen  
und Übungen zur  
Selbsthilfe



mögliche Stolpersteine  
auf dem Weg zur  
Angstüberwindung

# Teil I: Soziale Angst

## Bestandsaufnahme

Du lebst vielleicht schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die du durch deine Angst hast. Nun hast du den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen deine Angst zu tun. Die gute Nachricht: Du kannst deiner Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf ein normales Maß reduzieren. Am besten beginnst du mit einer Bestandsaufnahme: Beantworte die Fragen in der Checkliste zur sozialen Phobie. Sie gibt dir erste Hinweise, ob du möglicherweise unter einer sozialen Phobie leidest. Sie kann jedoch keine fachliche Diagnose ersetzen. Beantworte die folgenden Fragen offen und ehrlich.



### **Checkliste zur sozialen Angst**

Markiere bitte die Fragen, denen du zustimmst.

- Hast du Angst, von anderen Menschen abgelehnt, kritisiert oder negativ bewertet zu werden?
- Hast du Angst, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen und dich peinlich oder ungeschickt zu verhalten?
- Meidest du Situationen, in denen du im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen könntest?
- Meidest du Situationen, in denen du abgelehnt, kritisiert oder negativ bewertet werden könntest, oder kannst du diese nur mit großer Anspannung durchstehen?

Hast du in einer oder mehreren der folgenden Situationen Angst,

- vor anderen Personen zu sprechen?
- dich mit anderen Menschen zu unterhalten?
- in der Öffentlichkeit zu essen oder zu trinken?
- Bekannten in der Öffentlichkeit zu begegnen?
- an Festen, Veranstaltungen oder Fortbildungen teilzunehmen?
- zu schreiben, wenn dir jemand zuschaut?
- in der Öffentlichkeit auf die Toilette zu gehen?
- Hältst du deine Angst und deine Vermeidung für unangemessen und übertrieben?

Entwickelst du mindestens zwei der folgenden Symptome, wenn du in der gefürchteten Situation bist?

- Herzklopfen bis hin zu Herzrasen
- Schweißausbrüche

- einen trockenen Mund
- Atemnot
- ein Engegefühl im Brust- oder Bauchbereich
- Übelkeit und Brechreiz
- Schwindel, Benommenheitsgefühle
- ein Schwächegefühl
- das Gefühl, alles um dich herum sei unwirklich
- Kribbeln oder Taubheitsgefühle

Hast du in der gefürchteten Situation Angst,

- keine Kontrolle mehr zu haben?
- verrückt zu werden?
- sterben zu müssen?
- ersticken zu müssen?
- ohnmächtig zu werden?
- auszurasen?
- dass etwas Peinliches passiert?
- hilflos zu sein?

Entwickelst du zusätzlich zu den zwei Symptomen aus der obigen Frage noch eines der folgenden Symptome?

- Erröten oder Zittern
- Angst, zu erbrechen
- Harn- oder Stuhldrang
- Dauert diese Angst schon mehrere Monate an?
- Fühlst du dich durch diese Angst sehr belastet?
- Beeinträchtigt deine Angst deinen beruflichen Alltag oder deine Karriere?
- Hat deine Angst negative Auswirkungen auf deine Partnerschaft und deinen Freundeskreis?
- Löst allein die Vorstellung an die Begegnung mit anderen bei dir schon Angst aus?
- Nimmst du Beruhigungsmittel oder trinkst du Alkohol wegen deiner Ängste?

Wenn du viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten konntest, dann kann dies bei dir auf eine **soziale Phobie** hindeuten.

## Konkrete Strategien gegen die Angst

Deine Angst begleitet dich vielleicht schon viele Jahre. Deine Gedanken kreisen darum, dass du nicht in Ordnung bist und andere dich ablehnen werden. Du befürchtest, dich zu blamieren, ausgelacht zu werden, die Kontrolle zu verlieren, zu erröten oder zu zittern usw. Vielleicht hast du dir angewöhnt, Situationen zu vermeiden, in denen die Gefahr besteht, peinlich aufzufallen. So vermeidest du zum Beispiel, im Mittelpunkt zu stehen, an Einladungen teilzunehmen, deine Meinung zu sagen oder zu reklamieren. Wenn du dich unter Menschen begeben musst, trinkst du dir vielleicht erst einmal Mut an oder nimmst Beruhigungsmittel ein. Du schämst dich für dich, leidest stark unter deiner Angst und fühlst dich vielleicht auch verzweifelt und hoffnungslos.

Nun hältst du gerade die Selbsthilfe-Informationen – eine Möglichkeit, dir dein Leben (wieder) ein Stück (zurück) zu erobern – in Händen. Es liegt an dir, dir diese Strategien zu eigen zu machen und auf dein Leben zu übertragen. Es wird dich eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen – auch wenn du sehr starke Angst und starken Leidensdruck hast. Du musst altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alter Gewohnheiten handeln. Du musst ein Risiko eingehen, dich der Angst stellen und eine gewisse Zeit ertragen, dass du von neuen hilfreichen Einstellungen noch nicht überzeugt bist. Je nach Stärke deiner Angst bist du damit vielleicht überfordert, bringst nicht die Kraft auf, dich mit deiner Angst zu konfrontieren. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Du hast Einfluss auf deine Angst – ob mit oder ohne Therapie.

Betrachte, wenn du dir therapeutische Unterstützung holen möchtest, dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie und nimm Kontakt zu einer Praxis auf. Fachleute sind dazu da, dich in Krisen zu unterstützen, dir neue Wege aufzuzeigen und dich bei der Veränderung zu begleiten. Geht dir dieser Gedanke jetzt noch einen Schritt zu weit, dann beginne jetzt erst einmal damit, dich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien zu befassen.

*Dein Weg aus der Angst setzt sich ebenso wie eine Therapie aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Du kannst deine Angst abbauen, indem du Einfluss auf deine Gedanken, deine körperlichen Reaktionen und dein Verhalten nimmst. Gleichgültig mit welchem Baustein du beginnst, du wirst damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.*

## Wie du deinen Körper positiv beeinflussen kannst

Deinen Körper kannst du am einfachsten beeinflussen. Beginne deshalb am besten damit, dir eine oder mehrere Strategien zur körperlichen Entspannung anzueignen.



### **Folgende Strategien können dir helfen:**

#### ● **Erlerne ein Entspannungsverfahren.**

Die Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, das leicht zu erlernen ist. Wenn du eine Situation als bedrohlich bewertest, kommt es automatisch zu einer Muskelanspannung. Dann hältst du Situationen, die dich überfordern, für schlimm und bedrohlich. Diese Befürchtungen bewirken dann eine Alarmreaktion in deinem Körper, die sich neben vielen anderen Beschwerden auch in Muskelanspannung äußert. Wenn du sehr angespannt bist, kann dies wiederum auch Übelkeit bewirken. Umgekehrt kannst du durch eine gezielte Entspannung der Muskulatur auch deiner Anspannung und deinen Angstgefühlen entgegenwirken. Nähere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und eine genaue Anweisung findest du im Grundlagentext *Entspannung und Entspannungstechniken*.

Beherrschst du bereits ein Entspannungsverfahren wie z. B. das Autogene Training, kannst du auch dieses einsetzen. Hattest du jedoch damit Probleme oder setzt es nur ganz selten oder gar nicht mehr ein, dann erlerne die Progressive Muskelentspannung oder die Spontanentspannungs-Technik.

#### ● **Erlerne die Spontanentspannungs-Technik.**

Du kannst auch die Atmung nutzen, um dich zu entspannen. Wenn wir ängstlich sind, neigen wir nämlich dazu, schneller zu atmen. Bei der Verlangsamung der Atmung kann dir die Spontanentspannungs-Technik helfen. Dies ist eine Atemtechnik, die du schnell erlernen und fast überall einsetzen kannst. Du atmest dabei tief ein, langsam wieder aus und hältst dann den Atem für kurze Zeit an, während du dich von angsterzeugenden Gedanken durch Zählen ablenkst.

Im Grundlagentext *Atmung und Atemtechniken* findest du ausführliche Informationen und eine konkrete Anleitung dazu.

#### ● **Baue ausreichend Bewegung in deinen Alltag ein.**

Deine Anspannung entsteht, weil sich dein Körper in ständiger Hab-Acht-Stellung befindet. Du signalisierst ihm durch deine Bewertung „Gefahr“, dass er auf der Hut sein muss, dass es um Leben oder Tod geht. So wie bei unseren Vorfahren reagiert nämlich dein Körper auch heute noch bei Gefahr, indem er Energien für das Kämpfen mit wilden Tieren oder das Flüchten vor Angriffen

bereitstellt. Da wir aber heute nur noch selten kämpfen oder flüchten können bzw. es vielleicht objektiv gar nichts Gefährliches gibt, bleibt die Anspannung in deinem Körper bestehen. Diese Anspannung kannst du durch körperliche Bewegung gezielt abbauen. Walken, Gymnastik machen, tanzen, putzen, Rad fahren, joggen – es gibt viele Möglichkeiten, dich zu bewegen. Schon dreimal wöchentlich eine halbe Stunde moderate Bewegung kann dir generell dabei helfen, deinen Kreislauf zu trainieren und dein allgemeines Anspannungsniveau zu senken. Wenn du deinen Körper forderst und nicht schonst, stärkst du ihn und bekommst auch mehr Vertrauen in ihn. Am besten suchst du dir eine Aktivität aus, die dir Spaß macht. So fällt es dir leichter, regelmäßig dreimal die Woche körperlich aktiv zu werden.

Verzichte vor Aktivitäten, vor denen du Angst hast, auf Alkohol, Kaffee und Nikotin, denn diese steigern deine Erregung und innere Unruhe umso mehr. Überhaupt solltest du auf zu viel Kaffee- und Teekonsum verzichten, denn diese können deine Angst verstärken und zu Schlafstörungen führen.

● **Sorge regelmäßig für gesundes Essen.**

Wenn du unregelmäßig isst, führt das zu einem niedrigen Blutzuckerspiegel und damit verbundenen körperlichen Symptomen. Nimm deshalb täglich drei Mahlzeiten und eventuell zwei Zwischenmahlzeiten zu dir. Trink mindestens zwei Liter Flüssigkeit, am besten Mineralwasser oder ungesüßten Früchtetee.

● **Gönne dir ausreichend Schlaf.**

Auch Schlafmangel kann die Bereitschaft zu Angstreaktionen erhöhen. 7 bis 8 Stunden Schlaf sind für die meisten Menschen die richtige Schlafmenge. Achte darauf, dass du regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett gehst und aufstehst. Ein geregelter Schlafrhythmus hilft deinem Körper, einen natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus zu finden und reduziert Stresshormone.

● **Verzichte auf Beruhigungsmittel.**

Sedativa lösen dein Angstproblem nicht, sondern führen nur zu mehr Problemen, möglicherweise sogar zu einer Suchtmittelabhängigkeit. Du besitzt genügend eigene Kraft, mit der Angst umzugehen. Wenn du bereits Medikamente einnimmst, informiere deine Ärztin oder deinen Arzt, dass du an deiner Angst arbeiten möchtest.

*Das Gute an diesen Strategien ist, dass sie nicht nur effektiv bei der Überwindung deiner Ängste helfen, sondern generell zur Lebensqualität beitragen. Mit ihnen unterstützt du deinen Körper und behandelst ihn gut. Starte am besten mit einer Strategie und gehe erst zur nächsten über, wenn diese zur Gewohnheit geworden ist.*

## Wie du deine Gedanken positiv beeinflussen kannst

Im Augenblick entwickelst du Angst vor Situationen, in denen du negativ bewertet werden könntest. Du hast Angst, als unfähig oder minderwertig gesehen zu werden, abgelehnt oder ausgelacht zu werden. Wahrscheinlich hast du die Erfahrung gemacht, dass sich deine Angst auf immer mehr Situationen ausweitet. Mit deiner Angst verbunden sind körperliche Symptome wie Schwitzen, Zittern, Erröten oder ein Kloß im Hals.

Auch wenn andere dir vielleicht einreden wollen: „Du brauchst doch keine Angst zu haben, die andren tun dir doch nichts!“, reagiert dein Körper mit Angst. Deshalb möchte ich dir deine Angst gar nicht ausreden. Sie ist da – und du spürst sie jedes Mal, wenn du auf andere Leute treffen sollst und mit Ablehnung rechnest.

Bisher ist es dir vielleicht schwergefallen, dich aus deiner Lage zu befreien. Du hast keinen Ausweg gesehen, weil du beispielsweise davon überzeugt bist, dass du versagen wirst und andere dein Versagen mit Ablehnung quittieren – was für dich unerträglich wäre.

Vermeidung von allen sozialen Situationen war bisher möglicherweise dein einziger Ausweg, um deiner Angst nicht begegnen zu müssen. Doch durch dieses Verhalten hast du dir auch nicht die Chance gegeben, neue, positive Erfahrungen im Umgang mit anderen zu machen.

Dir war bislang vielleicht nicht bewusst, dass das Hauptproblem deiner Angst nicht die Meinung anderer über dich ist – sondern deine Angst davor. Und diese Angst entsteht durch ganz bestimmte Befürchtungen. Du bewertest jede Situation, die auf dich zukommt, automatisch: Ist sie gefährlich für dich? Du prophezeist dir zum Beispiel, dass eine Katastrophe eintreten wird, wenn du andere Menschen triffst. Doch nicht immer stimmen diese Befürchtungen und Voraussagen mit der Realität überein.

Manchmal bewertest du Situationen als gefährlich, obwohl sie es gar nicht sind – oder du überschätzt zumindest die Wahrscheinlichkeit, dass etwas Gefährliches passiert. Manchmal ziehst du auch falsche Schlussfolgerungen aus einem Misserfolg oder dem Verhalten anderer. Und häufig unterschätzt du deine Fähigkeit, mit deinen körperlichen Reaktionen, einem Fehler oder der Ablehnung anderer umzugehen.

Diese falschen Bewertungen haben jedoch drastische Folgen:

*Eine falsche Bewertung löst bei dir einen falschen Alarm aus. Du bekommst Angst, wo keine Gefahr besteht. Dein Körper macht sich bereit zu Kampf oder Flucht, obwohl nichts dergleichen notwendig ist. Du meidest Situationen, die in Wirklichkeit ungefährlich sind.*

Nun ist es an der Zeit, deine Gedanken kritisch zu überprüfen. Auch wenn du dir im Augenblick gar nicht vorstellen kannst, jemals deine Angst in den Griff zu bekommen, schau dir einfach die folgenden Selbsthilfe-Strategien einmal an. Dann weißt du, in welche Richtung deine Veränderung gehen könnte. Wenn dir immer wieder Gedanken wie „Ja, aber ...“, „Nein, das stimmt so nicht ...“ oder „Das schaffe ich nicht.“ in den Sinn kommen, solltest du überlegen, ob du für die Umsetzung der Strategien nicht professionelle Hilfe holen möchtest.



Ich möchte dir vorschlagen, dir für die folgenden Übungen ein Arbeitsheft zuzulegen, in dem du alle schriftlichen Aufgaben notierst.



**Folgende Strategien können dir helfen:**

● **Erstelle eine Hierarchie der Angst-Situationen.**

Verschaffe dir zuerst einen Überblick, wo dich deine Angst im Augenblick einengt oder blockiert. Notiere dir in einer Liste alle Situationen, die du derzeit meidest, nur unter höchster Anspannung oder mithilfe von Hilfsmitteln aushalten kannst.

Bilde anschließend eine Hierarchie, indem du die Situationen nach ihrem Schwierigkeitsgrad ordnest: Vor welcher Situation hast du am wenigsten Angst? Welche erscheint dir im Moment nicht zu bewältigen? Notiere ganz oben die leichteste Situation, dann die zweitleichteste, und so weiter – bis ganz unten schließlich die für dich schwierigste Situation steht.

Deine Angst-Hierarchie könnte dann so aussehen:

1. Ich frage ein Kind nach dem Weg.
2. Ich bitte eine ältere Person um Wechselgeld.
3. Ich lasse mich in einem Geschäft beraten.
4. Ich lade meine Nachbarin zu mir ein.
5. Ich reklamiere etwas in einem Geschäft.
6. Ich gehe pünktlich aus dem Büro nach Hause.
7. Ich schlage im Büro eine unberechtigte Forderung meines Kollegen aus.
8. Ich besuche ein Konzert.
9. Ich spreche auf dem Konzert eine sympathische Person an.

Nun gilt es, aufzuschreiben, mit welchen negativen Gedanken du dir Angst machst. Was sagst du dir, was schlimmstenfalls passieren könnte, ein Kind nach dem Weg fragst? Was sollte passieren, wenn du pünktlich aus dem Büro gehst? Welche Gefahren siehst du, wenn du ein Konzert besuchst?